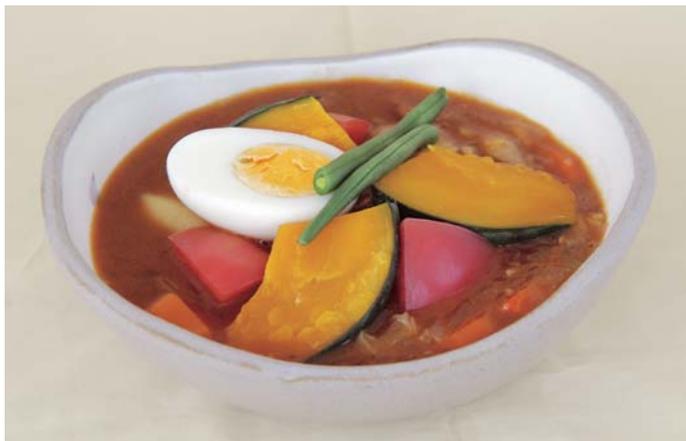


野菜たっぷりスープカレー

いつも脇役の野菜が主役！パンにもご飯にも合います。



栄養素量(1人分)

エネルギー290kcal、たんぱく質18.3g、脂質9.8g、塩分2.4g

材料(4人分)

- 玉ねぎ(みじん切り)……1個
- にんにく(みじん切り)……1片
- 生姜(みじん切り)……1かけ
- 植物油……大さじ2
- 鶏もも肉(一口大に切る)……240g
- 水……6カップ
- 固形コンソメ……2個
- 塩……少々
- じゃがいも(大きめに切る)……2個
- 人参(いちょう切り)……1/2本
- トマト(ざく切り)……2個
- キャベツ(ざく切り)……2枚
- なす(一口大に切る)……1個
- ゆで卵(半分に切る)……2個
- カボチャ(うす切り)……1/8個
- カレールー……50g

作り方

- ①鍋に植物油を熱し、玉ねぎ、にんにく、生姜を炒め、鶏肉を加えさらに炒める。
 - ②①に水・コンソメ・塩・じゃがいも・人参・トマトを加え中火から弱火で15～20分煮込む。
 - ③煮込んでいる間に、なす・キャベツを炒めておく。
 - ④カボチャはレンジで加熱しておく。
 - ⑤②の材料がやわらかくなったら、カレールーを割り入れ、③のなす・キャベツを加え2～3分煮込む。
 - ⑥器に盛り、ゆで卵・カボチャを飾る。
- ※季節の野菜を加えたり、好みによりガラムマサラを加えても良い。

好評企画

●プレゼント 8月号締め切り: 8月31日(火)必着

市内在住・在勤の方を対象に、撮影に使用した笠間焼の器を抽選で1名様に差し上げます。このコーナーや広報紙への感想等を添えて、住所・氏名・電話番号を明記の上、秘書課広報広聴グループまで、はがき(持参可)でお申し込みください。

※当選者には、電話でご連絡を差し上げますので、市役所本所秘書課まで器を受け取りに来てください。

●募集!

撮影に使用する笠間焼を提供してくれる協力店(者)を募集しています。詳しくは、市役所本所秘書課までお問い合わせください。ご応募お待ちしております。



【笠間焼の提供】
原陶工房(陶の小徑)
サイズ:約18.5cm×15.5cm



子育て家庭優待制度 5県連携スタート

本県にお住まいの方でも、福島、栃木、群馬、新潟各県の優待カードが取得できるようになりました。

福島県

「ファミたんカード」



対象者 18歳未満のお子さんのいる世帯

群馬県

「ぐ〜ちょきパスポート」



対象者 妊娠中の方がいる世帯
18歳未満のお子さんのいる世帯

栃木県

「とちぎ笑顔つぎつぎカード」



対象者 妊娠中の方がいる世帯
18歳未満のお子さんのいる世帯

新潟県

「トキっ子くらぶ会員証」



対象者 12歳以下(小学生以下)のお子さんのいる世帯

カードの申込方法

- 申込み先①～③を郵送または、直接提出してください。
- ①申込書(優待カード交付申込書)
 - ②対象要件が確認できる書類(母子健康手帳や健康保険証等の写し)
 - ③80円切手(4県全てを申請する場合90円)を貼った返信用封筒

申込み先・問い合わせ先

茨城県保健福祉部子ども家庭課少子化対策室
〒310-8555 水戸市笠原町 978-6
電話 029-301-3261 FAX 029-301-3269

子育て家庭優待制度とは…

子育て家庭を社会全体で応援し、子ども連れでの外出を温かくサポートできる地域づくりや、子育てが楽しいと感じられる環境づくりを進めるため実施している制度です。本県では、妊娠中の方や18歳未満の子どもがいる家庭を対象に「いばらき Kids Club カード」を配布しています。このカードを協賛店舗等で提示すると料金割引や粗品進呈等の優待サービスが受けられます。

配布場所は、笠間市役所子ども福祉課、各支所福祉課、各保健センターの6箇所です。

かさまぼけっとアドレス <http://www.city.kasama.lg.jp/kosodate/index.html>

問合せ: 子ども福祉課(内線164)

人口と世帯数(常住人口7.1現在)

- 人口 79,308人 (-41人)
- 男 38,852人 (-26人)
- 女 40,456人 (-15人)
- 世帯数 28,134世帯(+3世帯)
- 6月の出生者数 49人

○広報かさまに掲載されているあなたの写真を差し上げます。お問合せは秘書課(内線225)まで。



○市ホームページモバイル版では、行政・災害などのさまざまな情報をお届けしています。
アドレス

<http://www.city.kasama.lg.jp/mobile/>

